سخنان و گفتار رهايي بخش اشو

۱	قصد من تنها آن است که تو را باز به خود برگردانم. تو دزدیده شده ای! بر توحجابی افکنده اند و به هر طریق ممکن شرطی ات کرده اند تمام درهای منتهی به خودت را بسته اند. تمامی کار من آن است که در تو درها و پنجره ها بگشایم و اگر بتوانم تمامی دیوارها را فرو بریزیم و در زیر آسمان رهایت کنم؛ آن گاه در خواهی یافت که مذهب چیست...
۲	پیام من نظریه فلسفی نیست، بلکه نوعی کیمیاگری است! دانش تحول روحانی است بنابر این فقط آنان که مایلند بر آنچه هستند بمیرند و دوباره متولد گردند؛ فقط این عده از مردم با شهامت و شجاع که معدودند آماده شنیدن پیام من هستند . زیرا شنیدن این پیام نیز مخاطره آمیز است . با شنیدن شما نخستین گام را برای زایش دوباره برداشته اید. پیام من چیزي کمتر از مرگ و زایش مجدد نیست!
۳	جهنم از اون جايي شروع مشود که اولین آرزو شکل میگیرد و بهشت اون جايي هست که هیچ درخواست و آرزويي نباشد!
۴	جاي يك چیز را در زندگیت عوض کن تا زندگیت زیبا شود! بجاي ترس از خدا، عشق را جایگزین کن!
۵	هرچیزي که در این دنیا میبیني در تضاد است! شب و روز، خوب و بد، زشت و زیبا، عشق و تنفر ... اما با عبور از تمام این تضاد ها، به حقیقتي میرسیم که میشه اسمش را خدا گذاشت.
۶	عشق، دلیلي براي وجود اثبات خداوند است.
۷	شاد باش ! مراقبه خودش به تو دست خواهد داد. مسرور باش زیرا دین خودش دنبالت خواهد آمد. شادمانی شرط اصلی است.مردم تنها وقتی مذهبی هستند که نگران و اندوهگین هستند و بهمین دلیل تمام مذهبشان دروغ است!
۸	گل سرخ گل سرخ است و خار , خار. نه خار بد است و نه گل سرخ خوب. اگر انسان از روي زمین محو شود , گلهاي سرخ آنجا خواهند بود و خارها نیز آنجا اما دیگر کسي نیست بگوید گلهاي سرخ خوبند و خار ها بد .
۹	عشق یک آینه است.رابطه ی واقعی آینه ای است که در آن دو عاشق چهره ی یکدیگر را می بینند و خدا را باز می شناسند. این راهی به سوی پروردگار است.
۱۰	همه باورها خفه کننده اند و همه ی سرسپردگیها به تو کمک میکنند تا زنده ی واقعی نباشی.انها موجودیت تو را می میراند
۱۱	شجاع ادمي است که میترسد , اما علیه ترسش اقدام میکند ; ولي ترسو ادمي است که میترسد اما با ترسش سر میکند . با هم تفاوت ندارند , هر دو ترسو هستند . شجاع ادمي است که علي رغم ترسش پیش میرود , ترسو ادمي است که دنباله روي ترس خود است . اما يك ادم كامل نه این است و نه ان ; او فاقد ترس است و بس
۱۲	مردم میگویند عشق کور است زیرا نمیدانند عشق چیست .من به تو میگویم که فقط عشق چشم دارد به غیر از عشق همه چیز نا بیناست
۱۳	همه تلاش دین این است: چطور ذهن را کنار بگذار و به سوی زندگی حرکت کن چطور ساز و کار تکراری را ترک کن و چطور به پدیده ی همیشه تازه و همیشه سبز هستی قدم بگذار
۱۴	مرگ تنها برای آن عده زیباست که زندگی خود را زیبا سپری کرده اند آنان که از زیستن نهراسیده اند، آنان که به قدر کافی شهامت زندگی کردن داشته اند، مرگشان جشن است
	ژرف زندگي کن، از ته دل زندگي کن، یکپارچه با تمام وجود به طوري که وقتي مرگ در زد آماده باشي... آماده چون

۱۵	ميوه ايي رسيده براي فرو افتادن از درخت. تنها نسيمي ملايم مي وزد و ميوه فرو مي افتد؛ گاه حتي بدون هيچ نسيمي، ميوه به سبب سنگيني و رسيدگي از درخت مي افتد. مرگ نيز بايد چنين باشد و اين آمادگي بايد با زندگي كردن فراهم آيد...
۱۶	همه باورها خفه كننده اند و همه سر سپردگي ها به تو كمك ميكنند تا زنده واقعي نباشي، آنها موجوديت تو را مي ميرانند
۱۷	زندگی نه کیفر که پاداش است.با فرصت عظیمی که برای رشد یافتن دیدن دانستن درک کردن و بودن به تو ارزانی داشته اند تو را پاداش داده اند.من زندگی را روحانی میخوانم.در حقیقت از دید من زندگی و خدا مترادف یکدیگرند
۱۸	واقعی تر زندگی کن. نقابها را کنار بگذار . آنها بر قلبت سنگینی میکنند. همه ی ریاکاریها را کنار بگذار .عریان باش البته خالی از دردسر نخواهد بود اما همین دردسر ارزش آن را دارد زیرا تنها پس از آن دردسر است که رشد پیدا میکنی وبالغ میشوی
۱۹	دلسوزی تنها هنگامی سر بر می آورد که بتوانی ببینی که همه با تو خویشاوندی دارند.دلسوزی تنها هنگامی پدید می آید که ببینی تو عضوی از همه و همه عضوی از تو هستند.هیچ کس جدا نیست.وقتی توهم جدایی کنار رفت دلسوزی سر بر می آورد
۲۰	عشق نخستین گام به سوی خداست و تسلیم آخرین گام .... و این دو گام کل سفر است
۲۱	هر لحظه را چنان با شکوه زندگی کن که گویی واپسین لحظه زندگیت است... و کسی چه میداند؟! شاید که واپسین لحظه باشد....!
۲۲	به مردم كمك كن طبيعي باشند . به مردم كمك كن آزاد باشند. به مردم كمك كن خودشان باشند . هرگز سعي نكن كسي را به زور وادار به كاري كني , به زور بكشي و به زور هل بدهي و تحت كنترل خودت در اوري . اينها همه ترفند هاي نفس هستند
۲۳	گنج تو وجودت است؛ جای دیگر به دنبالش نگرد! همه قصر ها و همه ی پل هایی که به قصر ختم میشوند مهمل و بی معنی اند، تو باید پل خود را در درون وجود خود خلق کنی! قصر آنجاست؛ گنج هم آنجاست..
۲۴	کل کائنات یک شوخی است! بعضی ها آن را لی لا و بعضی ها مایا میخوانند (به معنی رویا) این تنها یک لطیفه و یک بازی است و روزی که این را فهمیدی به خنده می افتی و آن خنده هرگز متوقف نخواهد شد! همینطور ادامه خواهد داشت، این خنده به سراسر پهنه ی کائنات گسترش خواهد یافت!
۲۵	متدين واقعي به هيچ مذهبي، به هيچ ملتي، به هيچ نژادي و به هيچ رنگي تعلق ندارد! او به كل انسانيت تعلق دارد
۲۶	دانش مانع از شناخت است . وقتي پرده دانش فرو مي افتد , گل شناخت شكفتن ميگيرد
۲۷	هر جانوري مستعد پير شدن است ولي رشد كردن امتياز انحصاري انسان است و فقط تعداد انگشت شماري مدعي اين امتياز هستند، در زندگي رشد كردن يعني حركت به اعماق درون؛ همانجا كه ريشه هايت قرار دارند
۲۸	قلب هرگز پرسشي ندارد؛ با اين وجود پاسخ را دريافت ميكند! ذهن هزار و يك سوال دارد با اين حال هرگز پاسخي در يافت نميكند! زيرا نميداند چطور دريافت كند
۲۹	خنده عبادت است! اگر بتوانی بخندی چگونه عبادت کردن را آموخته ای. جدی نباش! آدم جدی هرگز نمیتواند مذهبی باشد، آدمی که بتواند بی چون و چرا بخندد آدمی که همه مسخرگی و همه ی بازی زندگی را می بیند در میان آن خنده به اشراق میرسد
	تو كساني كه دوستشان داري و كساني كه از آنها متنفري همگي جلوه هاي خداوند هستند، همين جمله كوتاه ميتواند

۳۰	تمام زندگيت را دگرگون سازد. لحظه اي كه فرد دريابد كه همه چيز يكي است عشق به خودي خود طلوع ميكند و اين يعني تصوف
۳۱	بي وقفه آزاد بوده ام تا هرگز نتواني از من جزميتي بنا نهي. اگر بخواهي چنين كني، فقط خود را ديوانه كرده اي! ارثيه واقعا وحشتناكي براي محققان بجا گذاشته ام! از حرفهاي من چيزي نخواهند فهميد!! همين خوب است كه كسي نميتواند آئين يا كيش خاصي از من بسازد. نه! اين ناممكن است... واژه هايم تو را مي سوزانند، ولي نميتواني هيچ گونه الهيات يا جزميتي از آنها بسازي. ميتواني راهي براي زندگي بيابي ولي نه جزميتي تا با تكيه به آنها موعظه كني. ميتواني شراب شورش را از اين جام بنوشي ولي نميتواني درونمايه اي انقلابي را با تار و پود آنها ببافي. واژه هايم تنها آتش بپا نمي كنند! اينجا و آنجا باروت را نيز چاشني آنها كرده ام تا براي قرنها انفجار ايجاد كنند! بيش از آن كه لازم است باروت ريخته ام تا انفجار محتوم باشد! آنكس كه ميخواهد از من كيش خاصي بيافريند، كمابيش با هر جمله اي به دردسر خواهد افتاد!
۳۲	تو خواهان قدرتی تا آزار برسانی. و گرنه عشق کافیست، مهربانی کافیست
۳۳	اگر نتوانی تنها باشی، پیوند تو دروغین است. این تنها نیرنگی است تا از تنهایی فرار کنی، همین و بس
۳۴	بگذار بگویم که در جامعه ای غیر آزاد میتوانی آزاد باشی، در جهانی سیاه بخت، سعادتمند باشی. مانعی از سوی دیگران نمیتواند وجود داشته باشد، میتوانی دگرگون شوی
۳۵	ذهن تنها زمانی در صحنه می ماند که به تمامی در چیزی نباشی. در هر کار و هر چیز، تام و تمام باش تا ذهن نتواند حتی برای لحظه ای تو را آزار دهد
۳۶	عشق چنان از احترام سرشار است که آزادی را هدیه می کند. و اگر عشق آزادی به همراه نیاورد، عشق نیست؛ چیز دیگریست
۳۷	نخست راه را برو، سپس با تمام وجود خود را در آن دریاب ـ فقط بعد از آن است که میتوانی دستان دیگری را بگیری و راه را به آن نشان دهی
۳۸	مکاشفه بخوانش، آگاهی یا چیز دیگر، اینها نام های بیش نیستند، اما سکوت محض است که ذات و جوهر است. هیچ چیز در تو تلاطم را باعث نمیشود،هیچ بادی در تو موج ایجاد نمیکند و در این حالت است که به ملکوت قدم میگذاری
۳۹	زندگی راه های خود را میجوید. لحظه ای که شروع میکنی همه چیز را مدیریت کنی، آنها را ضایع میکنی. بگذار زندگی آزاد باشد
۴۰	زندگی آزاد از تضاد هاست. تمامی تضاد ها مکمل یکدیگرند. راست بدان که روز و شب مکمل یکدیگرند، زندگی و مرگ نیز چنین اند
۴۱	تنهایی جایی است که دیگری را از دست میدهی. یگانگی هنگامی است که خود را در میابی
۴۲	حقیقت راز گشایی است. وجود دارد. نیازی به اختراع آن نیست، باید کاشف آن باشی
۴۳	از آنچه میگریزی، بیشتر و بیشتر به سوی آن جلب میگردی. ذهن تو این سو و آن سو به دنبال اوست
۴۴	حقیقت تنها به نافرمانان رخ مینماید، و شورشی محکوم به زندگی سراسر خطر است
۴۵	زندگی را قدر بدان، حرمتش را نگهدار. هیچ چیز مقدس تر از آن نیست، هیچ چیز ملکوتی تر از آن نیست
۴۶	وقتی ذهن میشناسد آن را دانش میخوانیم، وقتی دل میشناسد آن را عشق مینامیم و آنگاه که وجود میشناسد آن را مراقبه می نامیم

آسمان بی زمین تهی خواهد بود، آسمان بی زمین نمیتواند بخندد. زمین بی آسمان میمیرد. هر دو در کنار هم - و رقص متولد میشود. زمین و آسمان در کنار هم میرقصند - و خنده است و شور و نشاط، جشن آغاز میگردد	۴۷
مراقبه نه سفري در فضاست و نه سفري در زمان بلكه يك بيداري آني است . اگر بتواني همين الان خاموش باشي اين ساحلي ديگر است اگر اجازه دهي ذهن متوقف شود و از كار بيفتد اين ساحلي ديگر است	۴۸
زندگي مانند صفحه اي سفيد است كه هرچه بر آن بكشي همان ميشود! ميتواني شادي يا بدبختي را در آن رسم كني! تمام عظمت وجود انسانيت در اين آزادي عمل است!	۴۹
اين خانه تاريك نيست! در بيرون از اين خانه تاريك، آفتاب هميشه در حال نور افكني ميباشد، فقط كفي است كه درها و پنجره ها را بگشايي تا نور به درون بيايد	۵۰
براي خلق كردن بايد از همه قيد و بندها رها شد، وگرنه خلاقيت تو چيزي جز تقليد و نسخه برداري نخواهد بود! فقط يك نسخه ي بدل! تو فقط هنگامي ميتواني خلاق باشي كه فرديت خويشتن را دريابي	۵۱
زندگی در زندگی کردن است. زندگی یک شیئی نیست، یک روند است. بجز زیستن، راهی برای دستیابی به زندگی نیست: جریان داشتن و جاری شدن به همراه آن. اگر در یک فلسفه، دریک عقیده ی جزمی و در الهیات به دنبال معنی زندگی میگردی، راهی مطمئن برای ازدست دادن زندگی و معنای آن یافته ای. زندگی چیزی نیست که به انتظارت نشسته باشد، در درونت اتفاق می افتد. زندگی چیزی نیست که همچون یک هدف در آینده باشد که به آن برسی، در همین لحظه و در اینک‌اینجاست در تنفس هایت، در گردش خونت و در تپش قلبت. هرآنچه که هستی زندگی تو است و اگر شروع کنی که معنی آن را درجایی دیگر بیابی، آن را از کف می دهی.	۵۲
تا دوری نزدیک نتوانی بود. اگر همیشه دور بمانی، عشق خواهد مرد. اگر همیشه نزدیک بمانی، عشق خواهد مرد.	۵۳
دوستی خالص‌ترین عشق است. دوستی والاترین صورت عشق است جایی که چیزی نمی‌خواهی، شرطی قائل نمی‌شوی، جایی که ایثار کردن عین لذت است. یکی بسیار نصیب می‌برد، اما این اصل نیست، این نصیب خودبخود پیش می‌آید. انسان نیاموخته که زیبایی‌های تنهایی را دریابد. او همیشه آوازهٔ جستن نوعی پیوند است، می‌خواهد با کسی باشد – با یک دوست، با یک پدر، با یک همسر، با یک فرزند، با یکی و کسی... اما نیاز اساسی آن است که به گونه‌ای فراموش کنی که تنهایی.	۵۴
با عاشق شدن کودک باقی خواهی ماند؛ و با عروج در عشق به بلوغ دست خواهی یافت.	۵۵
عشق یک پیوند است. عاشق و معشوق هر دو تلاش می‌کنند خود بقی بمانند، در پیوند و در عین حال مستقل، چنین است که مبارزه آغاز می‌شود.	۵۶
عشق آزمونی روحی است – ربطی به جنسیت ندارد و با کالبدها بیگانه‌است، عشق با درونی‌ترین کانون وجود سروکار دارد. اما تو هنوز حتی به معبد خود قدم نگذاشته‌ای. ابداً نمی‌دانی که کیستی، و با اینحال در پی آنی که چگونه عشق بورزی. نخست خود باش، خود را بشناس، و دل خوش دار که عشق را پاداش خواهی گرفت.	۵۷
والاترین هنر در جهان آنست که مرید باشی. این موهبت با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست. مریدی یگانه‌است و همتایی ندارد. در هر پیوند دیگری، چیزی شبیه آن نخواهی یافت، نه چیزی مثل آن نمی‌تواند وجود داشته باشد.	۵۸
اگر دیگری را دوست می‌داری، اگر می‌خواهی یاریش کنی، کمک کن تا یگانه شود. نه نباید او را اشباع کنی. تلاش نکن با حضور خود بگونه‌ای او را کامل کنی. دیگری را کمک کن تا یگانه شود. چنان سیراب از وجود خود که نیازی به حضور تو نباشد.	۵۹
ازدواج وسیله‌ای است برای فرار از ترس تغییر، ازدواج وسیله‌ای است تا پیوند را تثبیت کنی. اما عشق چنان پدیده‌ای است که به محض تلاش برای تثبیت آن، خواهد مرد. ایستایی در عشق همان و نابودی عشق همان. عشق واقعی تنهایی را به یگانگی مبدل می‌سازد.	۶۰

۶۱	آنکه اعتماد می‌کند... مهم نیست که به چه چیزی اعتماد می‌کند، همین اعتماد حاکی از معصومیت اوست. حتی اگر بدلیل اعتماد، فریب بخورد، مهم نیست، چون ارزش اعتماد بسیار فراتر از چنین فریبی است. می‌توانی همه چیز را از او بگیری، ولی اعتماد را هرگز.
۶۲	حیرت خواهی کرد، که اگر خود را دوست بداری، دیگران نیز دوستت خواهند داشت. هیچکس کسی را که خود را دوست نمی‌دارد، دوست ندارد. اگر نمی‌توانی به خود عشق بورزی، چه کس دیگری به این کار اهمیت خواهد داد؟
۶۳	عشق با درد همراه است – چون رشد را موجب می‌شود. عشق با درد همراه است چون عشق چنین می‌طلبد. عشق با درد همراه است چون عشق دگرگون می‌کند. عشق با درد همراه است، چون در عشق از نو زاده می‌شوی.
۶۴	رابطه جنسی هرگز کسی را ارضا نکرده‌است. این پیوند بیشتر و بیشتر عدم رضایت ایجاد می‌کند. رابطه جنسی هرگز کسی را به کمال نرسانده – با کمال بیگانه‌است. رابطه جنسی زمانی معنا می‌یابد که با عشق همراه باشد. پس عشق و رابطه جنسی به هم می‌آمیزند. و عشق مرکزیت عظیم‌تری است، مرکزیتی والاتر. آن گاه که رابطه جنسی به عشق گره می‌خورد، بالا و بالاتر جریان می‌یابد.
۶۵	انسان عاشق هرگز به کسی خشم نمی‌ورزد، چون در واقع وابسته به دیگری نیست. او می‌تواند در تنهایی نیز شاد باشد... البته او باز شادی خود را با دیگری تقسیم می‌کند ولی دیگر به کسی وابسته نیست. اکنون دیگر رابطه وابستگی برقرار نیست؛ این پیوند است، پیوند وابستگی متقابل.
۶۶	آنکه عمیقاً به خوشبختی خود علاقه‌مند است، همواره به خوشبختی دیگران نیز علاقهمند است، اما نه به خاطر دیگران. در ژرفای وجود به خودش علاقهمند است، به همین دلیل یاری می‌رساند. اگر در دنیا به همه بیاموزند که خود را دوست بدارد، تمام دنیا خوشبخت خواهد شد. امکان شوربختی از میان خواهد رفت. هستند کسانی که با احساسات خود کنار می‌آیند و هستند کسانی که با همین احساسات می‌جنگند- ولی هر دو اسیر احساسات خواهند ماند. باید از دایرهٔ این پیوند رها گردی. باید تماشاگر باشی، یک ناظر.
۶۷	دوستی به پیوند می‌انجامد، ثابت می‌ماند، صمیمیت بیشتر جاری است، و سیال. دوستی یک رابطه‌است، صمیمیت حالتی از وجود توست. صمیمی هستی، با کدام و چه کسی، ابداً مهم نیست.
۶۸	زمانی فرا می‌رسد که به عشق رسیده‌ای و زمانی فرا می‌رسد که به ورای عشق می‌رسی. زمانی فرا می‌رسد که پیوند می‌یابی و از این پیوند لذت می‌بری، و زمانی خواهد رسید که تنهایی و از زیبایی تنها بودن لذت می‌بری. آری هر چیز و هر زمانی زیباست.
۶۹	بزرگ‌ترین معجزه در جهان آن است که تو هستی، من هستم. بودن بزرگـترین معجزه‌است و مکاشفه درهای این معجزه بزرگ را برویت می‌گشاید.
۷۰	شهامت به معنای زندگی در پیوند با دیگران و در عین حال مستقل باقی ماندن است. انسان نوین، انسان با شهامت خواهد بود. در گذشته، تنها دو نوع ابله در جهان زندگی می‌کرده‌اند، گونهٔ این دنیایی و گونهٔ آن دنیایی – ولی هر دو ابله بوده‌اند. انسان واقعاً بی باک کسی است که در این جهان زندگی می‌کند ولی به این دنیا تعلق ندارد.
۷۱	عشق به مثابه یک پیوند رخ می‌نماید اما در خلوت ژرف آغاز می‌گردد. هنگامی که به تمامی در تنهایی خود خرسندی، هنگامی که مطلقاً به دیگری نیازمند نیستی، وقتی حضور دیگری یک احتیاج نمی‌نماید، آنگاه است که توانایی دریافت عشق را خواهی داشت. اگر وجود دیگری نیاز تو باشد، تنها می‌توانی بهره کشی کنی. تزویر کنی، مسلط شوی، اما عشق نمی‌توانی بورزی.
۷۲	اگر ایجاد پیوند آزاد باشد، با آزادی همراه باشد، شادی از راه خواهد رسید، چون آزادی ارزش غایی است، چیزی از آن بالاتر نیست. اگر عشق تو سوی آزادی رهنمونت کند، عشق تو عین برکت است، و اگر سوی بردگی براندت نه برکت که لعنت است.
	تمام تاکید من نه بر اسمها که بر افعال است؛ تا می‌توانی از اسم‌ها حذر کن،اینکار در زبان امکان‌پذیر نیست، ولی در

۷۳	عرصه زندگی می‌توانی، چه زندگی خود یک فعل است. زندگی یک اسم نیست، واقعاً زندگی کردن است و نه زندگی. عشق نیست، عشق ورزیدن است. پیوند نیست، پیوند یافتن است. ترانه نیست، ترانه خواندن است. رقص نیست، رقصیدن است.
۷۴	آنگاه که در پیوند هستیم، آن را بدیهی فرض می‌کنیم. زن تصور می‌کند مرد را می‌شناسد، و مرد تصویر می‌کند که زن را می‌شناسد. نه مرد و نه زن چیزی نمی‌دانند. شناختن دیگری ناممکن است، دیگری همواره یک راز باقی می‌ماند. بدیهی دانستن وجود دیگری توهین است، بی احترامی است.
۷۵	زندگی وابستگی متقابل است. هیچکس مستقل نیست. حتی برای لحظه‌ای نمی‌توانی تنها زندگی کنی. به حمایت تمام هستی نیازمندی، هر آن دَم است و بازدَم. نه این یک پیوند نیست، این وابستگی متقابل محض است.
۷۶	مردم فقط مي توانند جنبه هايي از تو را ببينند. آنان نمي توانند توي واقعي را ببيند زيرا آنان خود واقعي خويش را نديده اند. تو نيز خود واقعي خودت را نديده اي. تو فقط احساس مي كني كه مردم جنبه هايي از تو را به عنوان تمام واقعيت مي گيرند و اين درست نيست، زيرا تو مي داني كه جنبه هاي ديگر هم وجود دارند. ولي تو نيز از وجود واقعي خودت آگاه نيستي. حتي مجموع تمامي جنبه هاي تو نيز، خود واقعي تو نيست. تو از حاصلجمع تمام جنبه هاي خودت بيشتر هستي
۷۷	نفس بسيار سنگين است. مانند يك لنگر است كه شما را تحت كنترل نيروي جانبه در مي آورد. در مراقبه، حتي اگر هم بسيار عميق نباشد، يك نكته را درخواهيد يافت: وقتي كه با چشمان بسته نشسته باشي، احساس مي كني كه به بالا مي روي. چشم ها را باز مي كني، سرجايت هستي. و چه اتفقي افتاد؟ زيرا لحظه اي كه چشم ها را مي بندي، بازهم تنظيم شده اي. احساس مي كني كه به هوا برخاسته اي. ولي با بازكردن چشم ها، ناگهان خودت را مي بيني كه مانند قبل روي زمين نشسته اي. بدنت هنوز روي زمين است، ولي روحت، آگاهيت بلند شده است
۷۸	در سكوت ، دانش در تو قيل و قالي ندارد . مشاهده تو شفاف است – زنگاري بر آيينه نيست ...آنچه را كه هست بازتاب مي دهي . و در اين بازتاب است كه هر عملي را فضيلت است .
۷۹	نخستين گام آن است كه زندگي را همان گونه كه هست بپذيري ، بااين پذيرش آرزو محو مي گردد ، فشار و تنش محو مي گردد ، نارضايتي محو مي گردد ؛ احساس شادي مي كني بدون اينكه دليل خاصي در ميان باشد
۸۰	وجود از آنهائيست كه خود را وقف وجود كرده اند . در اين حالت هيچ كسالتي در ميان نخواهد بود . زندگي سراسر خوشي و شاد كامي خواهد بود
۸۱	زندگي غير منطقي است ، در زندگي ، تضادها ، تضاد نيستند ، بلكه مكمل اند ، زندگي به " يا اين " ، " يا آن " اعتقادي ندارد . زندگي به هر دو باور دارد . روز شب و شب روز مي شود . روز و شب به هم مي آويزند و در هم ذوب مي شوند
۸۲	طبيعي باش ولي آگاهي را چاشني آن كن . خدا را در زندگي طبيعي خود مهمان كن ، خدا را با زندگي طبيعي خود آشنا كن ، بخواب ، بخور عشق بورز ، نيايش كن ، به مكاشفه بنشين ، ولي فكر نكن كه چيز خاصي بوجود مي آوري يا كار ويژه اي انجام مي دهي – در اينجاست كه به خواص مي پيوندي
۸۳	بخاطر داشته باش كه تنها تو نيستي كه حقيقت را مي جويي – حقيقت نيز در جستجوي توست . بارها و بارها دست حقيقت به تو بسيار نزديك شده است . چنان نزديك كه شانه ات را لمس كرده است . ولي تو شانه خالي كرده اي و گريخته اي
۸۴	و من اين را بلوغ ذهن مي خوانم : آنگاه كه بي هيچ پرسشي به زندگي نظر بيندازي ، و صرفا با شهامت و بي باكي درآن شيرجه روي
۸۵	در حضور باش ، هر كجا كه هستي . مهم نيست كجا : تمام و كمال در حضور باش ، و با حضور تو ، هر حركت كوچك ، شعله فروزاني خواهد شد ، و خواهي ديد كه تمام حيات تو به كارواني از نور مبدل خواهد شد

۸۶	آزادي ، هدف زندگي است . بدون آزادي زندگي ابدا معنايي ندارد . منظور از آزادي ، آزادي سياسي ، اجتماعي يا اقتصادي نيست . آزادي يعني آزادي از زمان ، آزادي از ذهن و آزادي از آرزو .
۸۷	پيش از مرگ درياب كه زندگي چيست ، زيرا اگر زندگي را پيش از مرگ تجربه كني ، مرگ طي همان تجربه ناپديد خواهد شد . مرگ دود خواهد شد و محو مي گردد . از آن پس مرگي وجود نخواهد داشت ؛ و زندگي ابدي خواهد شد
۸۸	زندگي يك معما نيست ، يك راز است . مي توان پاسخي براي معما يافت ، راز بگونه اي است كه هرگز نمي توان پاسخي براي آن يافت . راز چيزي است كه مي تواني با آن يكي شوي . مي تواني در آن حل شوي . مي تواني در آن ذوب شوي و خود به راز تبديل شوي .
۸۹	دمادم در فقر واژه بسر مي برم . هر واژه را با ترديد محض بر زبان مي آورم ، چون خوب مي دانم كه كافي نيست ، نقص است . هيچ چيز كافي نيست – حقيقت چنان بيكران و واژگان چنان حقير
۹۰	آينده زاده شور بختي توست و نه زاده جشن و شادي تو .
۹۱	تلاش مكن كه كودك را پيش از پيري ، پير كني ، او را خرد مكن . اين همان چيزي است كه در دنيا شاهد آنيم : كهنسالان بر كودكان مسلط اند و مي خواهند آنها را زودتر از زماني كه طبيعت مقدور داشته از دوران كودكي بيرون بكشند .آنان مي كشند و خرد مي كنند .كودك ، كودكي را براي هميشه از كف مي نهد
۹۲	اين تويي و فقط تويي كه در نهايت مسوول آن چيزي هستي كه برايت پيش مي آيد . اين را بخاطر داشته باش . اين كليد اصلي است اگر ناشادي مسوول تويي . اگر درست زندگي نمي كني ، مسوول تويي ،اگر سر در گمي مسوول تويي . آري بار مسووليت ، تمام و كمال بر عهده توست
۹۳	هنگاميكه حقيقت ظهور مي يابد ، آواز سر نمي دهد ، در سكوت تجلي مي كند . چنان سر شار است كه تن به قالب واژه ها نمي دهد . دير يا زود گروهي تلاش مي كنند كه جامه واژگان بر آن بپوشانند ، آنرا نظاممند كنند . و در همين تلاش است كه آنرا به مسلخ مي برند .
۹۴	آيا توجه كرده اي كه وقتي از ته دل مي خندي تاچند لحظه اي در حالت مكاشفه اي عميق بسر مي بري . انديشيدن متوقف مي شود . نه غير ممكن است بخندي و در عين حال بينديشي
۹۵	مهم ترين مسووليت بر شانه دولت ، ملت يا هركس ديگر نيست . بار مسووليت واقعي بر شانه هاي توست . به همين دليل مجبوري زندگي را بر مبناي نور خود و راهي كه زندگي رهنمون است پيش ببري بي هيچ مصالحه اي
۹۶	اول ، طبيعي باش . سپس در رودخانه « طبيعي » جاري خواهي شد . و روزي مي رسد كه رودخانه به اقيانوس « ماوراء طبيعي » مي پيوندد
۹۷	زندگي پديده اي اسرار آميز است ، و آري كه خنده جزيي از آن و گريه نيز جزيي از آن است . بد نيست گهگاه غمگين باشي ، غمين بودن زيبايي خود را داراست . فقط بايد بياموزي كه از زيبايي غمين بودن لذت ببري ، از سكوت آن ، از ژرفاي آن
۹۸	ذهن تو دمادم پيش بيني مي كند ، خود نمايي مي كند – ذهن تو دائم در واقعيت دخالت مي كند ، به آن رنگ مي دهد ، شكل و شمايلي به آن مي دهد كه از آن او نيست . ذهن هرگز نمي گذارد آنچه را كه هست ببيني ؛ فقط اجازه مي دهد چيزي را ببيني كه ذهن مي خواهد تو ببيني
۹۹	هر گاه به صداي « من » گوش فرا دهي ، دير يا زود ، درد سر آغاز خواهد شد ، در دام بدبختي فرو خواهي افتاد . بايد و بايد به خود بگويي : راه « من » به بدبختي منتهي مي شود .... و هرگاه به طبيعت گوش بسپاري ، سوي خوشبختي ، رضايت ، سكوت و سعادت قدم برداشته اي
	تنها آنگاه كه انساني رشد يافته ، پخته ، هوشيار و اگاه شوي ، خواهي توانست به مردم خدمت كني . بلي فقط در

۱۰۰	چنين حالتي مي تواني خدمت كني ، چون اكنون چيزي داري كه مي تواني تقسيم كني : عشق ، مهرباني . اكنون چيزي داري كه ياري رسان است : درك ، خرد
۱۰۱	انكار هميشه موجب تنش است . بپذير . اگر آسودگي مي خواهي ، پذيرش هميشه راه حل است . هر چه در پيرامون تو رخ مي دهد ؛ بپذير
۱۰۲	تمام گذشته هاي تو را ديگران بر تو تحميل كرده اند ، پس خوب و بد آن مهم نيست . نكته مهم آن است كه به ياد داشته باشي كه اين كشف تو نبوده ، تمام آن عاريه اي بوده است ؛ دست دوم و سوم است ... بايد از شر آن تمام و كمال خلاص شوي
۱۰۳	شادي امري روحي است ؛ سرچشمه آن جسم تو نيست . فرد مي تواند حتي در بيماري شاد باشد ، او مي تواند حتي بهنگام مرگ شاد باشد . شادي دروني است . درد و لذت هر دو ريشه در جسم دارند ولي شادي وابسته به وجود است
۱۰۴	اگر نتواني تنها باشي پيوند تو دروغين است . اين تنها نيرنگي است تا ازتنهايي فرار كني ، همين و بس .... در جامعه اي غير آزاد مي تواني آزاد باشي . در جهاني سياه بخت ، سعادتمند باشي ، مانعي از سوي ديگران نمي تواند وجود داشته باشد ، مي تواني دگرگون شوي
۱۰۵	خداوند يك شخص نيست ، بلكه تنها تجربه اي است كه تمام هستي را به پديده اي زنده مبدل مي سازد : تنهايي او مطرح نيست . او با زندگي مي تپد ....؛ با زندگي كه داراي ضربان است . لحظه اي كه دريابي دل هستي مي تپد ، خداوند را كشف كرده اي .
۱۰۶	بخاطر داشته باش ، وقتي به تخريب دست مي زني ، خود را نيز تخريب كرده اي . و آنگاه كه مي آفريني ، خود را نيز مي آفريني و ابعاد نويي از وجود خود را كشف مي كني .
۱۰۷	انسان پديده اي غريب است ؛ به فتح هيماليا مي رود ، به كشف اقيانوس آرام دست مي يازد ، به ماه و مريخ سفر مي كند ، تنهايك سرزمين است كه هرگز تلاش نمي كند آنرا كشف كند و آن دنياي دروني وجود خود اوست
۱۰۸	ذهن تنها زماني در لحظه مي ماند كه به تمامي در چيزي نباشي . در هر كار و در هر چيز تام و تمام باش،تا ذهن نتواند حتي براي لحظه اي تو را آزار دهد .
۱۰۹	كسي كه داراي روحي شورشي است بايد از هر ايده آلي ، هر قدر كهن ، آگاه باشد . او برمبناي آگاهي و درك خود و نه برمبناي شرايط جامعه پاسخ مي گويد . رستگاري حقيقي همين است
۱۱۰	نخست راه برو ، چم و خم آن را بياموز و ببين كه مقصد آن كجاست پس از اين شناخت است كه مي تواني دست ديگران بگيري و راهنماي راه شوي
۱۱۱	چرا اين همه احساس نارضايتي مي كني ؟ چرا هميشه به هر دليلي يا بي هيچ دليلي ناراضي هستي ؟ حتي اگر همه چيز بروفق مراد باشد ، باز احساس كمبود مي كني ؛ مي داني گمشده تو چيست ؟ هرگز به وجودت ، گوش فرا نداده اي .
۱۱۲	كافيست به نداي دلت گوش كني . او تنها آموزگار توست . در سفر واقعي زندگي ، شهود تو تنها آموزگار توست
۱۱۳	لذت بردن ازكاري كه مي كني ، هدفي كه تمام توان خود را به آن معطوف ميداري ؛ آنچه را كه نمي خواهي از آن ديگري باشد ؛ آنچه را كه مي خواهي همان باشي ؛ نقشي كه كار گردان در اين نمايشنامه به تو داده است و تو حاضر نيستي اين نقش را با رياست جمهوري يا امپراطوري عوض كني ، تو را به خرسندي مي رساند
۱۱۴	انديشيدن به چيزي يك مساله است ؛ و شدن آن چيزي كه به آن مي انديشيده اي مساله اي ديگر.و همين « شدن » هدف واقعي است
	براي آنانكه مي خواهند زندگي كنند ، نه درباره آن فكر كنند ، عشق بورزند نه درباره آن بينديشند ، باشند ، نه درباره

آن فلسفه ببافند ؛ راه ديگري وجود ندارد . عصاره لحظه حاضر را بنوش ، قطره قطره آنرا به كام بكش ، چون اين لحظه مي گذرد و باز گشتي نخواهد بود	۱۱۵
مرگ از زندگي متراكم تر است . زندگي در هفتاد ياهشتاد سال پراكنده است ، مرگ در يك لحظه رخ مي دهد . چنان متراكم است كه اگر درست زندگي كرده باشي ، خواهي توانست راز مرگ را رمز گشايي كني . و راز مرگ چيزي جز يك پوشش نيست	۱۱۶
پير شدن از هر حيواني بر مي‌آيد، ولي رشد كردن امتياز ويژه انسان است. فقط عده معدودي مدعي اين امتياز ويژه هستند	۱۱۷
بلوغ همان معصوميت است، با يك تفاوت: بلوغ همان معصوميت بازيافته است؛ معصوميتي كه از نو فراچنگ آمده	۱۱۸
سالخوردگي چيزي نيست كه تو خودت در آن دخالت داشته باشي، چيزي است كه خود به خود از نظر جسماني اتفاق مي‌افتد. هر بچه‌اي كه به دنيا مي‌آيد با گذشت زمان پير مي‌شود. بلوغ چيزي است كه تو خودت آن را به زندگي مي‌آوري. بلوغ برآمده از آگاهي و دانايي است	۱۱۹
مسأله اساسي عشق اين است كه قبل از هر چيزي بايد بالغ شوي. بعد همسر بالغي پيدا خواهي كرد؛ افراد نابالغ اصلاً تو را به خود جلب نمي‌كنند. داستان به همين سادگي است.	۱۲۰
بايد به دختر و پسر اجازه داد به قدر كافي با هم آشنا و مأنوس شوند. قبل از اين دوره، حتي اگر خودشان خواهان ازدواج باشند، نبايد به آنها چنين اجازه‌اي داد. آن وقت طلاق از روي زمين محو خواهد شد	۱۴۰
ازدواج فرصتي بي‌نظير براي رويش در بستر عشق خواهد بود	۱۴۱
شهامت بي‌ترسي نيست، بلكه چيزي فراتر، حضور كامل ترس به همراه شهامت مواجهه با ترس است	۱۴۲
اگر ما به ترديد برسيم و در پي آن شاهد تغيير باشيم، اين فرايند را بايد جشن گرفت و بخاطرش پايكوبي كرد- مي توانيم به جاي آويزن شدن به امور آشنا و شناخته شده، از موقعيت‌هاي پيش آمد به عنوان فرصت‌هاي ملجراجويي و تعمق بخشيدن به درك ما از خود جهان پيرامون‌مان بهره جوييم	۱۴۳
هسته‌ي تو درست مثل قرص ماه در آسمان روز كه تا شب ظلماني بر آن حادث نگردد. بازتاب آفتاب عالم تاب در آن هويدا نيست و كافي است در زلال شب به تماشاي مهتاب بنشيني و در گوي بلورين وجودت حقيقت را رويت كني.و اين بلوغ است	۱۴۴
عشق چيزي جاودانه است، جزيي از ابديت است. اگر رشد پيدا كني، راه و رسمش را بداني و واقعيات زندگي عاشقانه را بپذيري و درك كني، آنگاه عشق روز به روز رشد مي‌كند و شاخه و برگ بيشتري مي‌يابد. ازدواج فرصتي بي‌نظير براي رويش در بستر عشق خواهد بود	۱۴۵
حجاب ذهن را بينداز و به هستي گوش بسپار . حجاب ذهن را بينداز و به من گوش بسپار من خواهان ارتباط با تو نيستم بلكه خواهان يگانگي با توام ارتباط از ذهن برميخيزد يگانگي از جان	۱۴۶
عشق الهي به گونه اي است كه اگر معبد وجود شما را براي سكونت برگزيند ديگر اجازه نمي دهد بت ها و خدايان گوناگوني كه هم اكنون بسياري از ان ها در معابد وجود دارند و بر اريكه قدرت نشسته اند بر جاي خود باقي بمانند .وقتي نور الهي ظهور ميكند همه چيز را در بر ميگيرد .او يك چيز است و همه چيز .او فرمانرواي مطلق است	۱۴۷
گناه يكي از قديمي ترين ترفندها براي سلطه بر مردم است. آنها در تو احساس گناه ايجاد ميكنند. آنها ايده هايي بس احمقانه به خوردت ميدهند كه قادر به محقق ساختن آنها نيستي. سپس گناه به وجود ميآيد و همين كه به وجود آمد، تو به دام افتاده ايي ... گناه راه كاسبي است.	۱۴۸

۱۴۹	به ياد داشته باشيد من تضمين نميكنم كه كاري كه ميگويم شما را هميشه به مقصد صحيحي هدايت مي كند. خيلي از اوقات شما را به مقصد اشتباه نيز ميبرد زيرا براي رسيدن به در درست ممكن است در ابتدا درهاي غلط زيادي زده شود. اگر تصادفا در درست را پيدا كنيد قادر نخواهيد بود كه درست بودن آنرا تشخيص بدهيد. بنابراين به ياد داشته باشيد در محاسبه نهايي هيچ تلاشي بيهوده نيست تمام تلاشها به اوج يافتن نهايي رشد كمک ميكند.
۱۵۰	مرتكب هر تعداد اشتباهي كه ممكن است بشويد فقط يک چيز را به ياد داشته باشيد:يک اشتباه را دوبار مرتكب نشويد و رشد خواهيد كرد. اين جزئي از آزادي شماست كه بيراهه برويد اين جزيي از شأن شماست كه حتي در مقابل خدا قرار بگيريد. در غير اين صورت ميليونها انسان در دنيا بدون اراده و شهامت هستند. اين طريقي است كه بتوانيد جرأت و شهامت پيدا كنيد.
۱۵۱	دين وقتي به تو بي باكي ميبخشد، بگذار معيار اين باشد. اگر دين به تو هراس بخشيد، واقعا دين نيست
۱۵۲	بايد آرامش به رقص در آيد و سكوت به آواز. و تا دروني ترين درك تو به خنده بدل نشده، هنوز چيزي كم است. هنوز كاري است كه بايد انجام گيرد
۱۵۳	عشقت را در مراقبه ات و مراقبه ات را در عشقت جاري ساز. اين همان چيزي است كه من تعليم ميدهم. اين همان چيزي است كه زندگي پويا ميخوانمش و زندگي مذهبي زندگيي پوياست. ژرف زندگي كن، از ته دل زندگي كن، يكپارچه با تمام وجود، به طوري كه وقتي مرگ در زد آماده باشي، آماده همچون يك ميوه رسيده براي فرو افتادن از درخت. مرگ بايد چنين باشد. اين آمادگي بايد با زندگي كردن با وجد و سرور و شيطنت فراهم آيد...
۱۵۴	همه لحظه ها زيبا هستند. فقط تو بايد پذيرا باشي و تسليم...يك شاهد... همه لحظه ها نعمتند، فقط تو بايد قادر به ديدن باشي. همه لحظه ها ميمون و مباركند. اگر تو با حق شناسي عميق بپنيري، هرگز هيچ چيزي عيب نخواهد كرد...
۱۵۵	هرگز زندگيت را قرباني هيچ چيز نكن! همه چيز را قرباني زندگي كن! زندگي نهايت هدف است.بزرگتر از هر كشوري، بزرگتر از هر كيشي، بزرگتر از هر بتي، بزرگتر از هر آرماني
۱۵۶	كل بازي هستي چنان زيباست كه تنها خنده ميتواند پاسخ آن باشد. تنها خنده ميتواند عبادت و شكر واقعي باشد.
۱۵۷	من ذهني را كمال يافته ميخوانم كه ظرفيت حيرت كردن را حفظ كرده باشد. ذهني بالغ است كه مدام به شگفتي درآيد. از ديگران از خودش از هر چيزي. زندگي حيرتي هميشه گيست
۱۵۸	انسان ميتواند احساس عشق كند و همچنان به راه خودش ادامه بدهد ميتوان عاشق صخره بود عاشق درختان عاشق اسمان عاشق ستارگان انسان ميتواند عاشق دوستان همسر و بچه ها پدر و مادر خود باشد يک نفر ميتواند به ميليونها راه مختلف عاشق باشد انسان ميتواند عاشق يک رهگذر غريبه در جاده شود ميتواند فقط احساس عشقي درباره او داشته باشد و همچنان به راهش ادامه دهد حتي نيازي به صحبت كردن با وي نداشته باشد نيازي به ارتباط برقرار كردن با او نباشد انسان ميتواند احساس عشق كند و همچنان به راه خودش ادامه بدهد.
۱۵۹	عشق را درون خويش تجربه كن اگر دلي سرشار از عشق داشته باشي دير يا زود مخاطب خويش را پيدا ميكني عشق تو كسي را كه همواره جويايش بودي پيدا ميكند - راه عشق راهي پر مخاطره است تنها كساني كه شجاعت عشق ورزيدن را دارند به اين راه گام مي نهند عشق مراقبه تنها نصيب كساني ميشود كه شجاعت بودن را دارند راه عشق و مراقبه هر دو به خدا ميرسند
۱۶۰	پيام من خيلي ساده است در زندگي كردن حد و مرزي براي خود قائل نباشيد.با تماميت وجود،شور و شوق و عشق و نهايت احساس زندگي كنيد،چرا كه غير از زندگي خدايي وجود ندارد
	زندگی نه بی معناست و نه با معنا . زندگی فقط هست . اما اگر سعی کنی معنایی در آن بیابی طبعاً آن معنا آنجا نیست

۱۶۱	**. تو خالق بی معنا بودن خود هستی . و به دنبال آن یأس است و پریشانی خاطر ... زندگی صرفاً هست . از آن لذت ببر !**
۱۶۲	**هرگز معتقد نشو - هرگز پیرو نشو - هرگز جزئی از هیچ تشکیلات و سازمانی نشو - به راستی به خودت وفادار باش - به خودت خیانت نکن .**
۱۶۳	**رهایی از سکس تجربه ی بزرگی است .رهایی از سکس انرژی های تو را برای مراقبه و سامادهی آماده می سازد**
۱۶۴	**زندگی کردن ،عشق ورزیدن است ، هنگامی که شادمانی به نرمی به اعماق دریاچه سکوت می رود ، نفس گرم عشق ترانه ای ناشنیده را زمزمه می کند - هنگامی که آسمان باز ،زیر نگاه تو بیدار می شود و نسیم دلپذیر گرده های رستگاری را می فشاند ؛ دریاچه ،نیلوفر و عاشق نادیده در یک شور ناگهانی با هم یکی می شود**
۱۶۵	**نيچه مي گويد خدا مرده است.اين حرف اشتباه است براي اينكه خدايي كه آنها مي گويند هرگز وجود نداشته كه حالا بخواهد بميرد.زندگي هست،هميشه بوده و خواهد بود اين يعني خدا.**
۱۶۶	**سالكان معنوي عليه من هستند،زيرا تصور مي كنند كه من خدا را انكار مي كنم.من خدا را انكار نمي كنم،بلكه به او بعدي واقعي مي بخشم،او را زنده مي كنم،او را به تو نزديكتر مي كنم،حتي از قلبت نزديكتر.خدا هسته وجود توست.او از تو جدا نيست،دور نيست،در آسمان نيست،بلكه همين جاست.من مي خواهم آن تصور را كه خداوند جايي ديگر در زماني ديگر است نابود كنم.خداوند اكنون و همين جاست.غير از اينجا مكاني و غير از اكنون زماني وجود ندارد.**
۱۶۷	**مذهب يعني بازشدن قلبي كه حيرت مي كند. مذهب يعني پذيرش دنياي اسرارآميزي كه ما را احاطه كرده است**
۱۶۸	**زندگي هرگز مشخص و قطعي نيست. در زندگي هيچ نوع بيمه اي وجود ندارد: زندگي فقط يک گستره ي وسيع است، يک حيطه ي وحشي و پرهرج و مرج. مي تواني منزلي كوچک و امن در اطراف خودت بسازي، ولي آنگاه آن منزل ثابت خواهد كرد كه گور تو خواهد بود. زندگي را زندگي كن.**
۱۶۹	**يک انسان مذهبي، يک انسان واقعاً مذهبي نه اين مردمان به اصطلاح مذهبي كسي است كه مي گويد، "من نمي دانم" وقتي مي گويي "نمي دانم"، باز هستي، آماده ي آموختن هستي. وقتي مي گويي "نمي دانم" هيچ تعصبي به اين سو يا آن سو نداري، هيچ باوري نداري، هيچ دانشي نداري. فقط هشياري داري. مي گويي، "من هشيارم و خواهم ديد كه روي خواهد داد. من هيچ عقيده ي جزمي از گذشته با خودم حمل نمي كنم.**
۱۷۰	**تمام مذاهب اصيل چيزي جز يک علم ___ يا يک هنر ___ نيستند كه به شما بياموزند كه چگونه بميريد. و تنها راه آموزش اينكه چگونه بميريد اين است كه بياموزيد چگونه زندگي كنيد. اين دو از هم جدا نيستند. اگر زندگي كردن درست را بداني، مردن درست را نيز خواهي دانست. پس نخستين چيز و يا اساسي ترين نكته اين است: چگونه زندگي كنيم.**
۱۷۱	**انسان در حالت معمولي خود ديوانه است. هركاري كه انجام بدهد، ميتواني ببيني... كه از روي ديوانگي انجام ميدهد. ديوانگي تو آن جنون معمولي انساني نيست؛ ديوانگي تمام عرفا، تمام شعرا و تمام آفرينندگان است: اين جنوني است كه فقط براي انسان هاي بركت يافته رخ ميدهد.**
۱۷۲	**اگر از من بپرسي زيبايي چيست، خواهم گفت: به چشمان من بنگر، در چشمان من نشسته است. به سكوت من گوش بسپار، در سكوت من خانه دارد. من صداي گام هاي زيبايي را در كوچه هاي جان پرشور خويش بارها شنيده ام. من حديث صحبت خوبان و جام باده مي گويم.**
۱۷۳	**كسي جوياي خداوند ميشود كه پيشاپيش او را يافته باشد!**
۱۷۴	**هيچ كس نمي تواند تو را به سلحت زيبايي ببرد، مگر آنكه تو پيشاپيش ساحت زيبايي را درک كرده باشي.**

۱۷۵	به دلي خود گوش بسپار، نه به واعظان ريايي. آن ها با قواعد اخلاق خويش براي مرغ روحت قفس ميسازند. آن ها مانع رسيدن تو به خويشتن خويشت ميشوند. اگر به خويشتن نرسي، به زندگي نرسيده اي.
۱۷۶	تنها آزادي است كه مي تواند ترانه بخواند، در قفس، آزاد ترين ترانه ها نيز خاموش ميشوند. آوازي كه در آزادي خوانده شود نيايش است.
۱۷۷	دين پنجره نيست كه فقط روزهاي يكشنبه آن را بگشايي و به كليسا بروي! اين گونه نيست كه در يك ساعت ديندار باشي و بيست و سه ساعت ديگر را فارغ از دين زندگي كني. به همين دليل است كه هيچ گاه طعم شيرين دينداري را نچشيده اي. دينداري تو بايد به وسعت سپيده دمي باشد تا سپيده دمي ديگر.
۱۷۸	هنگامي كه حجاب خود را بر ميداري و در ميانه نمي ماني، بزرگترين معجزه هستي رخ ميدهد. تو حضوري الهي مي يابي. من اين حضور را دينداري مي نامم.
۱۷۹	ديندار واقعي نه حسرت گذشته را ميخورد و نه دغدغه آينده را دارد. او اكنون در اين جا زندگي مي كند. خداوند را در اكنون و اين جا مي توان احساس كرد. او سرچشمه زندگيست. حيات از او مي جوشد.
۱۸۰	ماهي چيزي درباره دريا نميداند، زيرا در دريا زاده شده و در آن زندگي ميكند، اما روزي كه او را از آب بگيرند و بر روي ماسه هاي داغ ساحل بيندازند؛ آنگاه ماهي خانه حقيقي خود را خواهد شناخت و متوجه ميشود چه چيزي را از دست داده، او اكنون با تمام وجود به خود را به اقيانوس بيفكند. مردم فقط در لحظه مرگ است كه قدر و منزلت زندگي را خواهد فهميد...
۱۸۱	انسان با روحي پاك و زيبا به دنيا مي آيد، اما بتدريج خشن و ويرانگر ميشود و روح خود را به زشتي مي آلايد. تقديس گران خشونت، زشت ترين موجودات دنيايند. زشت ترين موجودات دنيا، بي بهره ترينشان از زندگي هستند.
۱۸۲	روشن شدگي چيست؟ روشن شدگي آن است كه همه زندگي را معبد و دين ببيني. روشن شدگي آن است كه خدا را در آيينه سيماي همگان مشاهده كني؛ حتي اگر بعضي از آينه ه كدر باشند. آينه كدر را ميتوان صيقلي كرد. آدم هاي خوب رفته را ميتوان بيدار كرد. كافي است اندكي آب به صورتشان بپاشي! بيدار خواهند شد.
۱۸۳	عاشق و معشوق همواره فراز هاي وجود خود را به يكديگر نشان ميدهند. به همين دليل بسياري از ازدواج ها با شكست روبرو ميشوند. زيرا پس از ازدواج و زندگي بيست و چهار ساعته با يكديگر؛ حفظ پرستيژ هميشه موفق بسيار دشوار است. اين جا است كه پته نشيب ها و شكست ها نيز روي آب مي افتد و عاشق و معشوق در مقابل هم مي ايستند.
۱۸۴	بسياري از راهبان فقيرانه زندگي ميكنند. اما براي حفظ زندگي فقيرانه خود از جيب مردم بدبخت و بينوا ميخورند. آن ها ميتوانند به جاي پيش گرفتن زندگي فقيرانه، بروند كار كنند و خلاقيت به خرج دهند و بدين سان زندگي پيرامون خود را غني و زيبا تر كنند. آيا من براي آنكه با نابينايان همدردي كنم بايد با چشمان بسته راه بروم؟ نه، اين معيار خوب بودن و تقوا نيست.
۱۸۵	شهامت بي‌ترسي نيست، بلكه چيزي فراتر، حضور كامل ترس به همراه شهامت مواجهه با ترس است
۱۸۶	عاشق شو ورنه روزي كار جهان سر ايد بي انكه تو درس مقصود را در كارگاه آفرينش خوانده باشي.
۱۸۷	به عوام و حساسيت هاشان نگاه نكن .در بند عوام نباش . قضاوت عوام تو را نفريبد . هيچ كس جز ذات هستي در مورد تو قضاوت نخواهد كرد. هيچ كس نمي تواند در مقام قاضي بنشينيد حتي خود تو . تو نيز در مورد ديگران قضاوت نكن . بي ترديد تو نيز بازي هاي پنهان اندر پرده را نمي داني . قضاوت نكن و در بند قضاوت ديگران نيز نباش . تو تنها يي يكه اي تو قبلا نبو ده اي و همچون تويي نيز هرگز نخواهد امد . تو زيبايي . بپذير . هرچه مي خواهد پيش بيايد گو پيش بيايد چه باك ؟ تو از ميان شان گذر كن خيلي زود در خواهي يافت كه هر كه او رنجور تر پر درد تر و هر كه او پردرد تر آگاه تر . اين گونه است كه رنج ها دست مايه آگاهي و روشني تو ميشوند.

۱۸۸	انساني كه به سلحت روشن شدگي رسيده است حال خفتگان را خوب ميفهمد. اما كساني كه در خواب هستند مرد بيدار را درك نميكنند و اين طبيعي است.
۱۸۹	يكي از اساسي ترين توهمات آدمي اين است كه گمان مي كند عشق را مي شناسد به همين سبب از تجربه ي عشق عاجز است .هر كسي مي پندارد كه مي داند عشق چيست بنابراين نيازي به تجربه ي آن احساس نمي كند .به همين دليل عشق با دنياي ما قهر كرده است .ما با عاشقاني روبروييم كه از عشق تهي اند. والدين تظاهر مي كنند كه فرزندان شان را دوست دارند .شوهران تظاهر مي كنند. همسران تظاهر مي كنند . تظاهر و تظاهر .البته هيچ كس به عمد اين كار را نمي كند بسياري از آها نمي دانند كه چنين مي كنند و اي كاش از همان ابتدا آدم ها مي آموختند كه عشق برترين هنر زندگي ست به جادو ميماند و معجزه مي كند .اي كاش مي آموختند كه عشق را بايد كشف كرد بايد براي كشف آن زحمت كشيد .بايد به ژرفاي آن رفت و شيوه ها ي آن را آموخت .
۱۹۰	عشق هنر است .عشق ورزيدن مهارت نيست بلكه امكاني با لقوه در همگان است . به همين سبب اميد آن هست كه روزي همگان به بلنداي بلند عشق صعود كنند.در واقع تنها در چنان روزي ست كه انسانيت حقيقي زاده مي شود .ما هنوز پيش از آن واقعه ي عظيم زندگي مي كنيم .آن واقعه ي بزرگ وبا شكوه هنوز رخ نداده است .
۱۹۱	اينكه عالمي در درونمان باشد فرقي نمي كند ما فقط دنياي ماده و اشيا را ميشناسيم همه چيز را ميشناسيم الا خودمان را دنيا برايمان واقعي است پول واقعي است قدرت واقعي است ما حتي نميدانيم چه كسي هستيم آيا هر گز با خود مواجه شده ايم ؟ افكار بي شمار و و احساسات فراوان حالت متفاوت و .... ديواري به ضخامت ديوار چين را به دور خويش ساخته ايم و تمام سنگيني آن را در طول زندگي خود تحمل ميكنيم و اسرار آميز ميشويم. رمز و راز ساخته دست بشر است هستي سر زنده وشاد است. همانند يک آواز يک رقص و جشن مداوم در طول سال است.وقتي فعاليتهاي ذهني متوقف شوند وقتي آگاهي خود را در مركز فرديت خود جمع كنيم.خواهيم ديد دري به سوي دنياي ديگر باز ميشود. روزي كه در درونمان با خود تنهاشديم به خانه آمده ايم و تمام طبيعت و هستي آن را جشن ميگيرد بايد تمام جهان آن را جشن بگيرد بخشي از جهان روشن بين شده است.
۱۹۲	چيزهاي دنيا را بايد در يک طرف گذاشت و يک لحظه عشق را در طرف ديگر. عشق يک نيايش است نه يک كالا مي توانيد آن را تقديم كنيد و وجودمان مملو از آن باشد. تمام چيزهاي دنيا قابل مقايسه با يک لحظه عشق نيستند همان يک لحظه ميتواند به ما خرسندي نهايي را ارزاني كند.فقط يک لحظه تجربه آن ميتواند به قدر كافي شما را از زيبايي پر كند.
۱۹۳	اگر انساني بدون شناختن عشق بميرد هرگز زندگي نكرده است و فردي كه عشق را دريافت ديگر نيازي به هيچ چيز نخواهد داشت. عشق يک گل كمياب است و فقط بعضي وقتها مي رويد، ميليونها نفر از مردم با اين طرز فكر اشتباه، كه فكر مي كنند عاشقند زندگي مي كنند. آنها باور دارند كه عاشقند ولي اين فقط باور آنهاست.
۱۹۴	عشق گلي كمياب است و فقط بعضي اوقات مي رويد. كمياب است زيرا فقط هنگامي اتفاق مي افتد كه ترسي وجود نداشته باشد و نه قبل از ان. يعني عشق فقط براي افراد عميقا روحاني، افراد مذهبي مي تواند واقع شود. روابط جنسي براي همه امكان پذير است. آشنايي براي همه امكان پذير است، اما عشق نه.
۱۹۵	هر چه بيشتر از دامنه هاي سرسبز عشق بالا بروي زندگي ات معنا دارتر مي شود آوازهاي بيشتري در فضاي دلت مترنم خواهد شد و شور وسر مستي بيشتري را تجربه خواهي كرد . دراوج عشق به گل نيلوفر تبديل خواهي شد . در اين اوج است كه ديگر مرگ و زمان و ذهن معناي خود را از دست مي دهند و تو به جاودانگي استحاله مي يابي . دراوج عشق جايي كه مرگ بي معنا مي شود ترس و تشويق و اضطراب نيز همچون سايه اي كه در نور رنگ ببازد محو مي شوند . اگر ذهن كنار گذاشته شود اضطراب نيز با آن كنار گذاشته مي شود و جاي آن را اعتماد و خرسندي و وصال پر مي كنند
۱۹۶	عشق کاغذی ، به گل کاغذی می ماند . عشق حقیقی ، شبیه گل واقعی ست .زنده است . می بالد .گل واقعی ، در توفان پرپر می شود .گل واقعی ،حساس است . لطیف است .گل واقعی ،ثابت و یکنواخت و جامد نیست .گل واقعی ،شکننده نیز هست
۱۹۷	خداوند را در نحوه بودن خود جست و جو كن. خدا را در هماهنگي ات با هستي جستجو كن.

۱۹۸	این نکته را نباید فراموش کرد که انگیزه اصلي دینداري، نه در طمع باغ بهشت است و نه ترس از آتش دوزخ. خاستگاه اصلي دینداري، حیرت است. حیرت را در کلیسا و کنیسه و معبد نمیتوان یافت. حیرت چیزیست که در دل حساس جوانه میزند و میبالد و همه وجود آدمي را مي پوشاند.
۱۹۹	با استاد بودن به معناي یاد گرفتن چیزي نیست، با استاد بودن به معناي مبتلا شدن است. با دیدن استادي که بال و پر خویش را گشوده و در هوا چرخ میزند، ناگهان بیاد میاوري که آراي من هم بال و پري دارم، من هم میتوانم در آسمان صاف و آبي به پرواز در آیم. استاد بال و پر تو را به یادت میاورد. استاد چیزي را به تو یاد نمیدهد. او فقط اشتیاقي را در تو بر مي انگیزد.
۲۰۰	روز دیگر با هم دستان خویش را به سوي آن بخشنده دراز خواهیم کرد. ما را از جنس جاودانگي سرشته اند. مهم نیست که روزها آمده و رفته اند. ما همیشه اینجا خواهیم بود. بنابر این، بر رفته ها اندوه نخورید. اگر توانسته باشم بذر اشتیاق را در جان تان بکارم، مقصودم حاصل شده است. روزي دیگر دستان خویش را به سوي آن بخشنده دراز خواهیم کرد... از یاد مبرید که باز نزدتان خواهم آمد. شما مردمي هستید که زود فراموش میکنید. آن قدر فراموش کارید که حتي وجود خویش را نیز از یاد برده اید. میدانم که بزودي به یادي دور و کمرنگ تبدیل خواهم شد. میدانم که بزودي حتي در وجود من نیز تردید خواهید کرد...

:.: الماس هاي اشو :.:

OSHO

money_dreamstar@yahoo.co.uk